

Thai-Suppe mit gedämpften Zitronen-Garnelen



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Suppe

- 1 Stange Zitronengras
- 1 rote Chili
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 100 ml Sojasauce
- 1 TL Rohrzucker
- 800 ml Geflügelbrühe

Für die Reismudeln

- 250 g Reismudeln

Für das Gemüse

- 250 g braune Champignons
- 2 Karotten
- 100 g Edamame
- 100 g Zuckerschoten

Für die Spiesse

- 12 Garnelen
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 4 Holzspieße

Ausserdem

- 3 Stiele Koriander
- 3 Frühlingszwiebeln

Nährwerte

Pro 100 Gramm

1262 kcal
7 g Eiweiß
5 g Fett
15 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

Zubereitung

1. Für die Suppe äußere Blätter des Zitronengrases entfernen und Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen. Chili in grobe Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch andrücken und Ingwer in Scheiben schneiden.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zitronengras, Chili, Knoblauch und Ingwer auf mittlerer Stufe 3 Minuten andünsten. Kreuzkümmel und Koriander dazugeben und eine weitere Minute mit andünsten. Kaffirlimettenblätter, Sojasoße und Rohrzucker dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Geflügelbrühe ablöschen. Einmal alles aufkochen lassen, danach bei geringer Hitze ziehen lassen.
3. Für das Gemüse Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Mit restlichem Gemüse in einen großen Topf geben.
4. Für die Reismudeln einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Reismudeln dazugeben und 8 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abseihen.
5. Den Ofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze, Dampfzugabe Stufe 3 vorheizen.
6. Für die Garnelen-Spiesse Garnelen waschen und abtrocknen. Zitrone heiß abwaschen und achteln. Garnelen abwechselnd mit einer Zitronenspalte aufspießen und mit Salz würzen. Im heißen Ofen 8 Minuten dämpfen.
7. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocknen und Blättchen von den Stiefeln zupfen sowie grob hacken.
8. Brühe noch mal aufkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb auf das Gemüse geben und auf niedriger Stufe ca. 5 Minuten garen.
9. Zum Anrichten Reismudeln in tiefe Schalen geben. Gemüse mit Brühe dazugeben die Spiesse darauflegen. Mit Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.



REISER RÄT

Wer eine vegetarische Variante der Suppe zubereiten möchte, ersetzt die Geflügelbrühe durch Gemüfefond. Für vegetarische Spiesse würfeln Sie 200 g Räuchertofu und marinieren ihn in 2 EL Sojasoße und 1 EL Erdnussöl. Anschließend die Spiesse in einer Pfanne scharf anbraten und zu der Suppe servieren.

